

# COVID-19 Maswali Yanayouлизwa Mara kwa Mara

***Maswali yanayouлизwa mara kwa mara kuhusu Virusi vya Korona COVID-19.***

## **Virusi vya korona ni nini?**

Virusi vya korona ni familia kubwa ya virusi, lakini aina kadhaa tu zinajulikana kwa kawaida kusababisha maambukizi kwa watu, na virusi hivi vya korona vya kawaida vya binadamu husababisha magonjwa wastani hadi kali ya kupumua (kama mafua ya kawaida). Virusi vipyta vya korona vya binadamu, kama Ugonjwa [Syndrome] Kali Sana wa Kupumua syndrome (SARS), Ugonjwa wa Pumzi wa Mashariki ya Kati (MERS), na COVID-19 unaweza kusababisha dalili kali zaidi. COVID-19 inadhaniwa awali kuwa ilisambazwa kutoka wanyama kwa binadamu, lakini sasa usambazaji wa mtu-kwa-mtu huwa unatokea.

## **Je, inasambazwa vipi?**

Sio wazi bado jinsi COVID-19 inasambaa ka urahisi kutoka mtu-kwa-mtu. Virusi vya korona vya binadamu kwa kawaida sana husambaa kutoka mtu aliyeambukizwa kwa wengine kuitia matone ya kupumua, yakiwemo:

- Kuitia hewa kwa kukohoa na kupiga chafya;
- Mawasiliano ya karibu sana, kama vile kugusa au kusalimiana kwa mikono;
- Kugusa kitu au uso kwenye kuna virusi juu yake, kisha kugusa mdomo wako, pua, au macho kabla ya kunawa mikono yako.

Hii ni sawa na jinsi maambukizo ya mafua namaambukizi mengine ya kupumua yanaenea. Mpaka tujifunze zaidi kuhusu jinsi COVID-19 inasambaa kwa rahisi katika watu, watoa huduma za afya wanaweza kuvaa vifaa maalum vya kinga binafsi (k.m. vinyago na kinga za macho) wakati wa kutathmini mgonjwa ikiwa kuna wasiwasni wa maambukizi ya COVID-19.

## **Je, dalili ni zipi?**

Tungali bado tunajifunza jinsi COVID-19 huathiri watu. Dalili zinaweza kuonekana katika siku chache kama 2 au muda mrefu kama siku 14 baada ya kuambukizwa. Dalili za watu wenye kuthibitishwa kuwa na maambukizi ya COVID-19 kwa msingi huwa pamoja na:

- Homa
- Kikohozi
- Upungufu wa pumzi

Kama umesafiri kuelekea/kutoka nchi iliyo na Ushauri wa kusafiri kuhusu COVID-19 na ukiendeleza dalili za homa au ugonjwa wa kupumua ndani ya siku 14 za safari yako, Wasiliana na mtoa huduma wako wa afya kabla ya kwenda ofisini kwao au idara ya dharura, na uwaambie kuhusu safari yako ya hivi karibuni na dalili. Unaweza pia kuwasiliana na Mgawanyo wa Huduma za Afya ya Umma wa NH kwenye 603-271-4496, ikiwa una maswali au wasiwasni.

## **Ninawezaje kujilinda na kulinda wengine?**

Kuna hatua unazoweza kuchukua ili kupunguza hatari yako ya kupata ugonjwa kutoka maambukizi ya kupumua yanayosababisha na virusi, na kusaidia kuzuia usambazaji wa maambukizi kwa wengine, ikiwa ni pamoja na:

- Kunawa mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20. Tumia kisafishaji cha mikono chenye alkoholi ndani yake ikiwa sabuni na maji havipatikani.

- Kufunika kinywa chako na pua na tishu wakati unakohoaa au unapiga chafya, kisha kutupa tishu katika takataka na kunawa mikono yako.
- Usiguse macho yako, pua, au kinywa na mikono isiyoooshwa.
- Wakati uko nje ya nyumba yako, weka umbali wa angalau futi 6 [mita 2] kati yako na wengine. Hii inajulikana kama kujitenganisha kijamii.
- Kaa nyumbani usiende kazini au shulen ikiwa una homa au hujihisi vizuri.
- Epuka mawasiliano ya karibu sana na watu ambaao ni wagonjwa.
- Kuosha na kusafisha vitu na nyuso.
- Kupata chanjo mafua - si kuchelewa mno kwa kupata kinga ya mafua.

## **Nadhani nina COVID-19, ninapaswa kufanya nini?**

Kama wewe unaendeleza homa na dalili za ugonjwa wa kupumua, kama vile kikohozu au upungufu wa pumzi, unapaswa kupigia simu mbele mtaalamu wako wa afya. Mtaalamu wako wa afya ataamua ikiwa unahitaji kupimwa kwa ajili ya COVID-19.

Mtu yeoyote mwenye kuwa na dalili za COVID-19 ambaye hakupimwa na anaweza kudhibitiwa nyumbani lazima ajitenge hadi:

- Angalau siku 7 zimepita tangu dalili za kwanza kuonekana, NA
- Angalau saa 72 (siku 3) zimepita tangu uponyaji – ambayo hufafanuliwa kama kupunguka kwa homa bila matumizi ya dawa za kupunguza homa na kuboresha dalili za ugonjwa wa kupumua.

### Kuwa na mpango ikiwa unapata ugonjwa:

- Shauriana na mtoa huduma wako wa afya kwa maeleo zaidi kuhusu [ufuatilaji wa afya yako kwa dalili zinazokisia COVID-19](#).
- Endelea kuwasiliana na wengine kwa simu au barua pepe. Unaweza kuhitajika kuomba msaada kutoka kwa marafiki, familia, majirani, wafanyakazi wa afya ya jamii, nk ikiwa unakuwa mgonjwa.
- Amua ni nani anaweza kukupa huduma ikiwa mtunzaji wako mwenyewe anakuwa mgonjwa.